

令和7年(2025年)12月分

学 校 給 食 献 立 表


小学校献立
茨木市教育委員会

えいようさんしょく き
＜栄養三色＞ 黄・・・おもにエネルギーのもとになる食品



しょくひん あか
赤・・・おもに体をつくるもとになる食品


みどり からだ ちょう し ととの
緑・・・おもに体の調子を整えるもとになる食品

実施日	献立名	食 品 名	1人分量(g)	栄養 色	実施日	献立名	食 品 名	1人分量(g)	栄養 色	実施日	献立名	食 品 名	1人分量(g)	栄養 色														
1 日 (月)	おおきいコッペパン	コッペパン	低 1食 (75) 中 1食 (89) 高 1食 (104)	黄	2 日 (火)	ごはん	ごはん	低 1食(161) 中 1食(184) 高 1食(207)	黄	3 日 (水)	しょくパン	しょくパン	低 1食 (77) 中 1食 (93) 高 1食 (108)	黄														
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1本(206)	赤		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1本(206)	赤		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1本(206)	赤														
	アイントップフ	ぶたにく(かくぎり)	40	赤		きくな	きくな	20	緑		こめこの	ぎゅうにく	30	赤														
		じゃがいも	30	黄		とうふ(れいとう)	とうふ(れいとう)	75	赤		ビーフシチュー	にんにく	0.1	緑														
		キャベツ	30	緑		ぶたにく	ぶたにく	15	赤			あかワイン	1	黄														
		たまねぎ	20	緑		つちしょうが	つちしょうが	0.5	緑			じゃがいも	50	緑														
		にんじん	15	緑		たまねぎ	たまねぎ	40	緑			たまねぎ	50	緑														
		さやいんげん	5	緑		にんじん	にんじん	15	黄			にんじん	20	緑														
		セロリ	5	緑		さとう	さとう	1	黄			マッシュルーム	5	緑														
		ナツメグ	0.01			こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	5				パセリ	1	緑														
		しお	0.6			しお	しお	0.1				こめこ	5	黄														
		こしょう	0.01			こしょう	こしょう	0.01	黄			みず	15															
		ポークスープ	80			でんぶん	でんぶん	1	黄			ケチャップ	10															
		なたねあぶら	1	黄		なたねあぶら	なたねあぶら	1	黄			トマトピューレ	10															
エネルギー kcal	たん白質	食塩相当量	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	576	27.9	2.2	327	1.9	357	0.55	0.6	37	8.1									
	g	g	mg	mg	チタール活性当量 μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g																			
	27.9	2.2	327	1.9	357	0.55	0.6	37	8.1																			
	27.9	2.2	327	1.9	357	0.55	0.6	37	8.1																			
	27.9	2.2	327	1.9	357	0.55	0.6	37	8.1																			
	27.9	2.2	327	1.9	357	0.55	0.6	37	8.1																			
	27.9	2.2	327	1.9	357	0.55	0.6	37	8.1																			
	27.9	2.2	327	1.9	357	0.55	0.6	37	8.1																			
	27.9	2.2	327	1.9	357	0.55	0.6	37	8.1																			
	27.9	2.2	327	1.9	357	0.55	0.6	37	8.1																			
576	27.9	2.2	327	1.9	357	0.55	0.6	37	8.1	612	23.9	2.4	317	1.7	254	0.32	0.54	29	8.6									
	27.9	2.2	327	1.9	357	0.55	0.6	37	8.1											23.9	2.4	317	1.7	254	0.32	0.54	29	8.6
	27.9	2.2	327	1.9	357	0.55	0.6	37	8.1											23.9	2.4	317	1.7	254	0.32	0.54	29	8.6
	27.9	2.2	327	1.9	357	0.55	0.6	37	8.1											23.9	2.4	317	1.7	254	0.32	0.54	29	8.6
	27.9	2.2	327	1.9	357	0.55	0.6	37	8.1											23.9	2.4	317	1.7	254	0.32	0.54	29	8.6
	27.9	2.2	327	1.9	357	0.55	0.6	37	8.1											23.9	2.4	317	1.7	254	0.32	0.54	29	8.6
	27.9	2.2	327	1.9	357	0.55	0.6	37	8.1											23.9	2.4	317	1.7	254	0.32	0.54	29	8.6
	27.9	2.2	327	1.9	357	0.55	0.6	37	8.1											23.9	2.4	317	1.7	254	0.32	0.54	29	8.6
	27.9	2.2	327	1.9	357	0.55	0.6	37	8.1											23.9	2.4	317	1.7	254	0.32	0.54	29	8.6
	27.9	2.2	327	1.9	357	0.55	0.6	37	8.1											23.9	2.4	317	1.7	254	0.32	0.54	29	8.6

4 日 (木)	ごはん				ごはん				ごはん				ごはん				ごはん				ごはん				ごはん																						
	低 1食(161) 中 1食(184) 高 1食(207)				黄				低 1食(161) 中 1食(184) 高 1食(207)				黄				低 1食(161) 中 1食(184) 高 1食(207)				黄				低 1食(161) 中 1食(184) 高 1食(207)				黄																		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				1本(206)				赤				ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				1本(206)				赤																		
	むしシュウマイ				シュウマイ				2個(36)				赤				さばのしょうがに				さば				1切(60)				赤																		
	はくさいスープ				はくさい				30				緑				さとう				1				緑				しおにくじゃが				とりにく				40				赤						
					ふたにく				10				赤				みりん				1.5				黄				にんにく				0.1				緑										
					にんじん				10				緑				さけ				2.3				黄				じゃがいも				60				黄										
					あおねぎ				5				緑				こいくちしょうゆ				6.8				黄				たまねぎ				30				緑										
					わかめ				1.4				赤				みず				15				黄				にんじん				20				緑										
					うすくちしょうゆ				4.8				赤																黄				あおねぎ				5				緑						
				こしょう				0.01				赤				かきたまわかめじる				たまご				20				黄				さとう				1.5				黄							
				けずりおし				2												でんぶん				0.5				赤				しお				0.5				黄							
				だしこんぶ				0.2												わかめ				1.4				赤				こしょう				0.01				黄							
				だしじる				130												たまねぎ				30				緑				とりがらスープ				15				黄							
				みそポテト				じゃがいも				60								にんじん				10				緑				なたねあぶら				0.5				黄							
								なたねあぶら				3								みつば				3				黄				もやしのあまずいため				もやし				50				緑			
								みそ				3.5								うすくちしょうゆ				4.8				黄				にんじん				15				緑							
								さとう				3								けずりおし				2				赤				さとう				1				黄							
								こいくちしょうゆ				0.5								だしこんぶ				0.2				黄				す				1				黄							
								みず				3.5								だしじる				130				黄				こいくちしょうゆ				1.5				黄							
																																なたねあぶら				0.5				黄							
597	21	2.2	276	1.4	162	0.37	0.46	27	7.6	675	27.3	2.4	265	1.5	228	0.26	0.67	6	1.5	549	21.8	1.1	261	1	343	0.28	0.48	30	8.1																		

9 日 (火)	ごはん			ごはん			低 1食(161) 中 1食(184) 高 1食(207)			黄									
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			1本(206)			赤									
	さかなのつけやき			さかなきりみ(あじ) さとう さけ みりん こいくちしょうゆ しお			1切(60) 1 2 1 3.5 0.2			赤 黄									
	いものこじる			さといも ぶたにく とうふ(れいとう) つきこんにゃく しめじ しろねぎ さけ うすくちしょうゆ けずりぶし だしこんぶ だしじる			20 15 20 15 10 10 0.5 4.8 0.2 0.2 130			黄 赤 赤 緑 緑									
	てづくりしそひじき ふりかけ			ゆかり ひじき しろごま さとう みりん こいくちしょうゆ みず			0.4 1.5 0.5 0.5 0.5 1 5			緑 赤 黄 黄									
589	29.8	2.3	303	1.4	100	0.39	0.64	5	2.8										

10 日 (水)	パーカーパン			パーカーパン			低 1個(63) 中 1個(78) 高 1個(94)			黄									
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			1本(206)			赤									
	おおさか こまつなコロッケ			 こまつなコロッケ なたねあぶら			1個(50) 7.5			黄 黄									
	とりにくとやさいの トマトスープに			とりにく あかワイン たまねぎ キャベツ にんじん トマトみずに(かん) さやいんげん ケチャップ トマトピューレ ウスターソース しお こしょう とりがらスープ なたねあぶら			30 1 40 30 20 10 3 5 5 1 0.5 0.01 65 1			赤 緑 緑 緑 緑 緑 緑									
	スライスチーズ 			スライスチーズ			1枚(20)			黄 赤									
639	27.4	2.9	428	1.5	306	0.29	0.59	27	4.4										

11 日 (木)	ごはん			ごはん			低 1食(161) 中 1食(184) 高 1食(207)			黄									
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			1本(206)			赤									
	チャブチェ			ぎゅうにく つちしょうが にんにく さとう こいくちしょうゆ はるさめ たけのこ にんじん あおねぎ ほししいたけ しろごま みりん こいくちしょうゆ しお こしょう なたねあぶら			25 0.1 0.1 0.5 1 5 10 10 5 0.5 1 1 2.5 0.1 0.01 0.5			赤 緑 緑 黄 黄 緑 緑 緑 黄									
	たまごいり トックスープ 			たまご トック たまねぎ はくさい にんじん あおねぎ うすくちしょうゆ こしょう だしけずり だしじる			15 20 20 20 10 5 4.8 0.01 2 130			黄 赤 黄 緑 緑 緑 緑									
591	22.8	1.8	288	1.5	268	0.22	0.52	12	2.8										

12 日 (金)	ごはん				ごはん				低 1食(161) 中 1食(184) 高 1食(207)				黄		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				1本(206)				赤		
	おでん				とりにく ごぼうてん じゃがいも あかこんにゃく だいこん かくぎりこんぶ さとう みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ だしけずり				30 20 40 24 55 1 2 1 3 2 2				赤 赤 黄 黄 緑 赤 黄		
	はくさいの ピリからいため				はくさい にんじん さとう こいくちしょうゆ トウバンジャン なたねあぶら				60 10 0.5 2 0.05 0.5				緑 緑 黄 黄		
	549	21.2	1.4	305	20	165	0.24	0.46	33	6.8					

えいようか ちゅうがくねん えいようせつしゅりょう
※栄養価は、中学年の栄養摂取量です。

令和7年(2025年)12月分

学校給食献立表


小学校献立
茨木市教育委員会

<栄養三色> 黄…おもにエネルギーのもとになる食品

赤…おもに体をつくるもとになる食品

緑…おもに体の調子を整えるもとになる食品


実施日	献立名				食 品 名			1人分量(g)		栄養 三色	実施日	献立名				食 品 名			1人分量(g)		栄養 三色	実施日	献立名				食 品 名			1人分量(g)		栄養 三色
17 日 (水)	おおきいコッペパン				コッペパン			低 1食 (75) 中 1食 (89) 高 1食 (104)		黄	18 日 (木)	ごはん				ごはん			低 1食 (161) 中 1食 (184) 高 1食 (207)		黄	19 日 (金)	ごはん				ごはん			低 1食 (161) 中 1食 (184) 高 1食 (230)		黄
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			1本 (206)		赤		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			1本 (206)		赤		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			1本 (206)		赤
	ウインナーの ケチャップがらめ				ウインナー ケチャップ トンカツソース みず			2本 (40) 6 3 1		赤		さかなとれんこんの なんばんづけ				しいら (かくぎり) さけ こいくちしょうゆ でんぶん なたねあぶら れんこん なたねあぶら あおねぎ さとう す こいくちしょうゆ いちみつとうがらし			50 0.5 0.5 10 2.5 20 1 5 3 3 3 0.01		赤 黄 黄 緑 黄 緑 黄		こめこのポークカレー				ぶたにく つちしょうが にんにく あかワイン じゃがいも たまねぎ にんじん カレーこ こめこ みず ケチャップ ウスターソース トンカツソース チャツネ こいくちしょうゆ しお こしょう ポークスープ なたねあぶら			30 0.1 0.1 1 50 50 20 0.7 5 15 4 2 2 2.4 0.6 0.9 0.01 55 2		赤 緑 緑 黄 黄 黄 黄
	やさいたっぷりポトフ				ぶたにく じゃがいも たまねぎ キャベツ だいこん にんじん ブロッコリー うすくちしょうゆ しお こしょう ポークスープ なたねあぶら			25 30 30 20 20 20 20 0.5 0.5 0.01 65 1		赤 黄 緑 緑 緑 緑		いばらきものの みそしる				はくさい だいこん あぶらあげ にんじん あおねぎ わかめ りゅうおうみそ にぼし にぼしだし			30 20 5 10 5 1.4 10 3 130		緑 緑 赤 緑 緑 赤 赤		ザワークラウト				バラベーコン キャベツ しお こしょう なたねあぶら			10 60 1.5 0.1 0.01 0.5		赤 緑 黄 黄
	553	29.4	3	304	1.6	243	0.73	0.59	53	7.2		648	27.2	2.4	369	2.2	171	0.23	0.55	24	2.8		644	21.6	1.9	284	1.3	229	0.48	0.47	50	7.8

22 日 (月) 【冬至 献立】 	なめし				なめし				低 1食(116) 中 1食(139) 高 1食(162)				黄	
	えんどうひろしまな・しお・さとう・ずいざんかカルシウム													
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				1本(206)				赤	
	ほうとう				うどん(れいとう) とりにく かぼちゃ はくさい にんじん あおねぎ りゅうおうみそ りゅうおうしろみそ にぼし にぼしだし				70 20 20 20 10 5 8 4 3 150				黄 赤 緑 緑 緑 緑 赤 赤	
	さかなのてりやき				さかなきりみ(さわら) さとう みりん さけ こいくちしょうゆ				1切(60) 2 1 1 3				赤 黄	
	みかん				みかん				1個(80)				緑	
629	33.7	2.8	368	2.2	291	0.32	0.64	38	4.1					

23 日 (火) 【学期末 お楽しみ 献立】	ごはん				ごはん				低 1食(150) 中 1食(173) 高 1食(207)				黄	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				1本(206)				赤	
	とりにくのからあげ				とりにく つちしょうが にんにく さけ しお こしょう でんぶん なたねあぶら				60 0.2 0.2 1 0.5 0.01 12 3				赤 緑 緑 黄 黄	
	こまつなスープ				こまつな ショルダーベーコン たまねぎ にんじん うすくちしょうゆ こしょう けずりぶし だしこんぶ だしじる				20 10 30 10 4.8 0.01 2 0.2 130				緑 赤 緑 緑	
	デザート				ポンデドーナツ(チョコ)				1個(25)				黄	
	705	30.9	2.1	299	1.8	263	0.31	0.58	19	1.9				


今月の脂肪エネルギー比：27.4%

このマークの献立は卵(鶏・うずら)除去食の日です




- 5日(金) かきたまわかめ汁 (鶏卵)
- 11日(木) 卵入りトックスープ (鶏卵)
- 16日(火) 卵入り白菜スープ (鶏卵)

このマークの献立は牛乳(おかず)・乳製品除去食の日です



- 3日(水) ヨーグルトあえ (ヨーグルト)
- 10日(水) スライスチーズ (乳製品)
- 15日(月) かぶのクリーム煮 (牛乳・バター・ピザ用チーズ)

このマークの献立は、2回目の揚げ油を使用しています。



- 10日(水) の大阪小松菜コロッケは、4日(木) のみそポテトを揚げた油を使用しています。

～学期末お楽しみ献立～
23日(火)
ごはん・牛乳・鶏肉のから揚げ・
小松菜のスープ・デザート
【ポンデドーナツ (チョコ)】
アレルギーのためデザートを食べられない人は「ぶどうゼリー」になります。

今月の野菜 12月の米、龍王みそ、小松菜(23日の一部)、大根(12日、18日の一部)、にんじん(4日、5日、10日、11日、12日、17日、18日、19日、23日)、白ねぎ、青ねぎ(4日、11日、18日)、白菜(12日、18日の一部)は茨木市産を使用し、れんこん、じゃがいもの一部は有機栽培のものを、みかんは特別栽培のものを使用する予定です。

つたえたい 日本のあじ

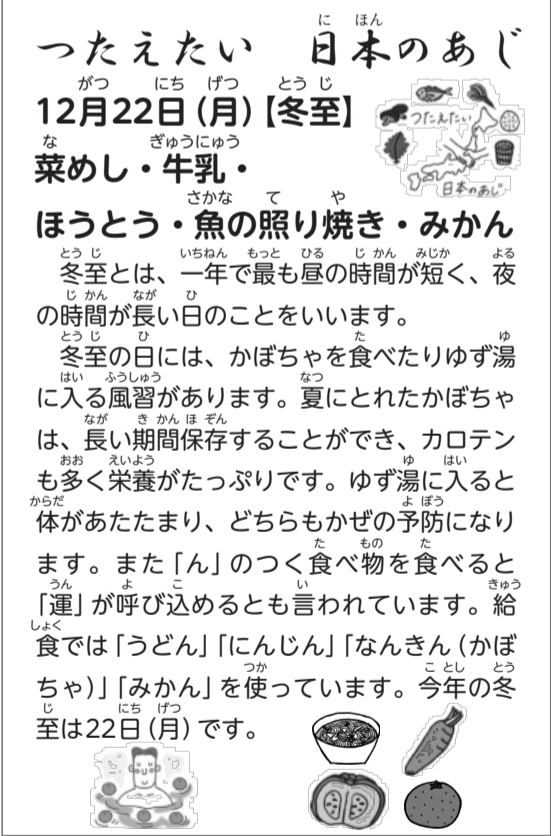
12月22日(月)【冬至】

菜めし・牛乳・

ほうとう・魚の照り焼き・みかん

冬至とは、一年で最も昼の時間が短く、夜の時間が長い日のことをいいます。

冬至の日には、かぼちゃを食べたりゆず湯に入る風習があります。夏にとれたかぼちゃは、長い期間保存することができ、カロテンも多く栄養がたっぷりです。ゆず湯に入ると体があたたり、どちらもかぜの予防になります。また「ん」のつく食べ物を食べると「運」が呼び込めるとも言われています。給食では「うどん」「にんじん」「なんきん(かぼちゃ)」「みかん」を使っています。今年の冬至は22日(月)です。



ねんまつねん し ぎょうじ た

年末年始の行事と食べもの

おみそか(12月31日)…年こしそば

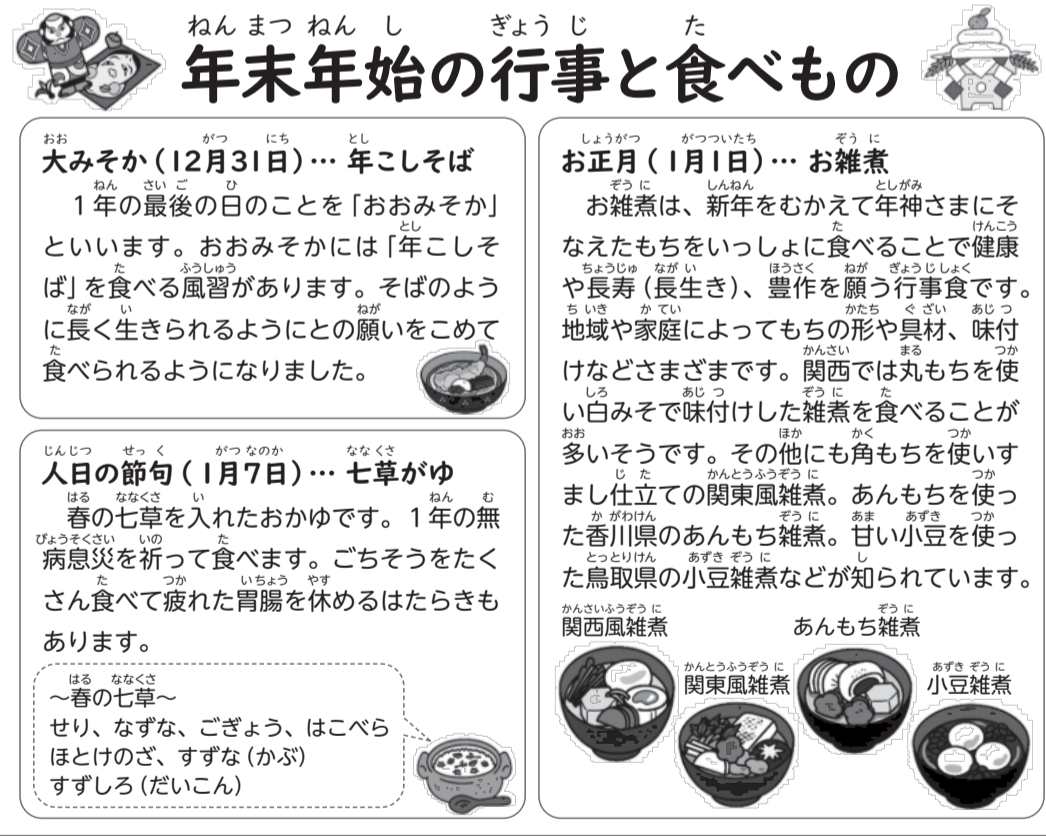
1年の最後の日のことを「おみそか」といいます。おみそかには「年こしそば」を食べる風習があります。そばのように長く生きられるようにとの願いをこめて食べられるようになりました。

人日の節句(1月7日)…七草がゆ

春の七草を入れたおかゆです。1年の無病息災を祈って食べます。ごちそうをたくさん食べて疲れた胃腸を休めるはたらきもあります。

～春の七草～

せり、なずな、ごぎょう、はこべら
ほとけのざ、すずな(かぶ)
すずしろ(だいこん)



しょうがつ がつついちち りょうり

お正月(1月1日)…おせち料理

新しい年を迎えるお祝いの料理です。縁起が良い材料で作り、重箱につめられます。それぞれの料理には意味があり、さまざまな願いがこめられています。また重箱にも「福を重ねる」という意味があります。

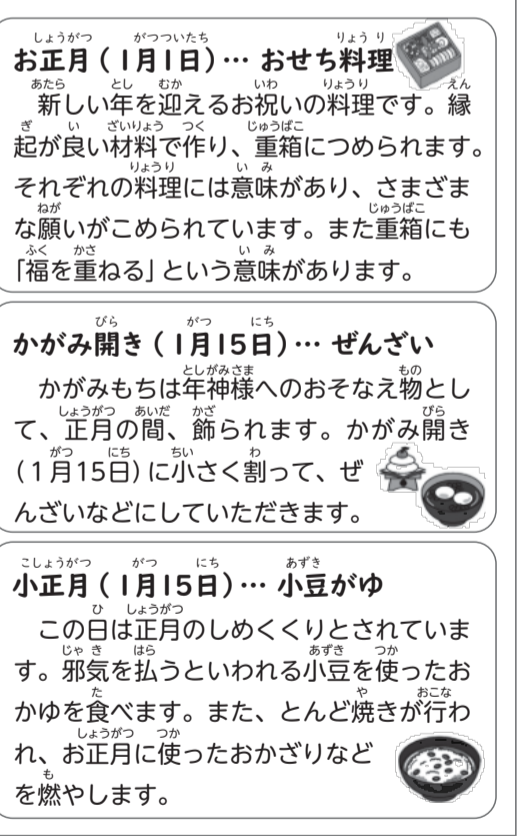
かがみ開き(1月15日)…ぜんざい

かがみもちは年神様へのおそなえ物として、正月の間、飾られます。かがみ開き(1月15日)に小さく割って、ぜんざいなどにしていただきます。

こしょうがつ がつ にち あずき

小正月(1月15日)…小豆がゆ

この日は正月のしめくりとされています。邪気を払うといわれる小豆を使ったおかゆを食べます。また、とんど焼きが行われ、お正月に使ったおかざりなどを燃やします。



今月使用する食品の原材料														※表示規定のあるアレルギー物質(28品目)食物アレルギーへの対応が必要な場合は、学校から個別に配付される資料もご確認ください。													
ナツメグ		まぐろオイル漬		型抜きかまぼこ(雪だるま)		ブルーヨーグルト		シュウマイ				ゆかり		大阪小松菜コロッケ				スライスチーズ		トック							
ナツメグ		きはだまぐろ		魚肉(スケソウダラ)		生乳		豚肉 玉ねぎ パン粉 でんぶ(じゃがいも)				塩蔵赤しそ(赤しそ)		じゃがいも パン粉(小麦粉) イースト ショートニング				ナチュラルチーズ		米粉							
菜種油		加工でんぶ(キャッサバ)		加工でんぶ(キャッサバ)		スターター		しょうがペースト 調味料(砂糖 食塩)				食塩 梅酢 砂糖 食塩		ぶどう糖 食塩 水 小松菜 バッターミックス(小麦粉)				乳化剤 重曹		食塩							
食塩		でんぶ(じゃがいも) 砂糖 発酵調味料		でんぶ(じゃがいも) 砂糖 発酵調味料		水		酵母エキス ポークエキス 香辛料)				酵母エキス(酵母 食塩)		でんぶ(とうもろこし) 増粘剤 玉ねぎ 上白糖				水		加工でんぶ(キャッサバ)							
水		食塩 加工油脂(還元水あめ 菜種油)		食塩 加工油脂(還元水あめ 菜種油)		※乳		皮(小麦粉 還元水あめ 水)				デキストリン(とうもろこし他)}		しょうゆ 乾燥マッシュポテト 食塩 こしょう 水				※乳		酒精							
トマト色素								※豚肉 小麦				酸味料		※大豆 小麦													
ごぼう天		ピザ用チーズ		卵抜きマヨネーズ		オイスターソース				菜めしの具		ポンデドーナツ(チョコ)				ぶどうゼリー											
いとよりすり身		ナチュラルチーズ		食用植物油(菜種 大豆) 醸造酢		かきエキス(かき煮汁 マルトデキストリン 水あめ				塩蔵広島菜(広島菜		チョコレートコーティング(植物油(パーム油 椰子) 砂糖 乳糖				巨峰果汁											
ごぼう 上白糖 食塩		セルロース		食塩 砂糖 粉末状植物性たんぱく		かき 発酵分解物 食塩 デキストリン(キャッサバ)				食塩 砂糖		ココアパウダー) ミックス粉(小麦粉 砂糖 ショートニング				ぶどう糖果糖液糖											
発酵調味料		※乳		香辛料 酵母エキスパウダー		砂糖 コーンスターチ 砂糖 食塩 醸造酢(麦芽				食塩		粉末油脂(植物油(パーム油 コーンシロップ) ぶどう糖 でんぶ(小麦) 全乳粉				水あめ ゲル化剤											
植物性油脂(菜種油)				増粘剤(加工でんぶ(とうもろこし)		アルコール 食塩) 酵母エキスパウダー(酵母エキス				水酸化カルシウム		食塩) 食用油脂(パーム油 菜種油 大豆油) 鶏卵 加工でんぶ(クエン酸											
加工でんぶ(キャッサバ)				キサンタンガム) 調味料 香辛料抽出物 水		デキストリン(キャッサバ さつまいも)}						卵殻カルシウム ベーキングパウダー 乳化剤 ピロリン酸鉄 香料 水				クエン酸Na											
				※大豆		増粘剤(加工でんぶ(とうもろこし) キサンタン)						※乳 小麦 大豆 卵				香料 水											